

L'hygiène de vie pendant la grossesse

Lors d'une grossesse, il est souvent nécessaire de modifier ses habitudes et ses comportements pour assurer une bonne santé au futur bébé.

1- L'alimentation

Une alimentation variée, saine, équilibrée et appropriée est indispensable pour couvrir à la fois les besoins nutritionnels de la maman et du futur bébé. La femme enceinte adapte son alimentation pour permettre une croissance du fœtus.



a) Apporter en quantité plus importante :

- Vitamine B9 pour permettre le développement du système nerveux de l'embryon
- Calcium et vitamine D pour permettre construction et minéralisation du squelette du bébé.
- Fer pour une bonne oxygénation du sang et pour éviter l'anémie de la mère
- Iode pour permettre le bon développement du cerveau du bébé

b) Privilégier une alimentation riche en fruits et en légumes, en produits laitiers et en viande rouge bien cuite, Consommer de poisson deux fois par semaine mais attention aux poissons contaminés de substances toxiques

c) Modérer le café et le thé (excitant) On peut boire sans danger de la tisane d'écorce d'agrumes, de gingembre, de mélisse, d'églantier, à raison de deux à trois tasses par jour

d) Éviter : Viande, poissons, crustacés crus, peu cuit et fumés, certaines charcuteries, fromage au lait cru ou non pasteurisé pouvant être à l'origine d'infections listériose, salmonellose et toxoplasmose

e) A déconseiller pendant la grossesse le foie, les aliments à base de soja, les produits enrichis en phytostérols, les aspartames (édulcorants = produits servant à parfumer ou à sucrer les aliments)

f) Interdit à la consommation d'alcool car il attaque le cerveau du fœtus et provoque le « syndrome d'alcoolisation fœtale » (ou SAF), de tabac et de produits stupéfiants

2- L'hygiène corporelle

La présence *in utero* d'un fœtus est responsable d'une augmentation des déchets, de la transpiration ainsi que des sécrétions vaginales

Le vagin contient une flore vaginale microbienne variée qui est la meilleure protection contre les infections. La toilette intime doit préserver cet écosystème de la flore vaginale :

- une toilette quotidienne est suffisante avec de l'eau de lavage bien propre
- utiliser la main propre et non un gant

- ne pas oublier les plis entre les lèvres et la zone sous le capuchon de clitoris, rester cependant en surface : inutile d'aller plus loin dans le vagin
(On peut utiliser un produit lavant doux(alcalin) ou un produit spécial hygiène intime ou savon au pH neutre qui respectera l'équilibre de la flore vaginale.)

- après être allée à la selle, essuyer d'avant en arrière
- préférer les sous-vêtements en coton, lavables
- utiliser des linges de toilette personnel, à changer régulièrement
- éviter les irrigations ou douches vaginales -
- éviter le port prolongé de sous-vêtements ou jeans très serrés
- éviter de garder sur vous un maillot de bain mouillé

L'utilisation de protège-slips ou le frottement avec les sous-vêtements et les vêtements entraînent souvent des irritations et des démangeaisons

- Durant la grossesse, la sécrétion élevée d'œstrogènes et les dérèglements hormonaux entraînent une augmentation des sécrétions vaginales, pertes plus abondantes que d'habitude favorisant l'apparition de mycose responsable de l'irritation et démangeaisons au niveau du vagin.

Infection urinaire, cystite et mycose sont responsable d'un assèchement des muqueuses vaginales et des démangeaisons

3- L'hygiène bucco- dentaire

Les modifications hormonales et physiologiques de la grossesse peuvent entraîner une diminution de défenses contre les bactéries de la cavité buccale responsable de l'apparition plus fréquente de gingivite et de caries dentaires.

Les gencives sont dans ce cas, rouges, enflées, et sujettes aux saignements. Il s'agit d'une **gingivite de grossesse**

Les vomissements peuvent fragiliser l'émail dentaire à cause des dépôts d'acide gastrique sur les dents et ainsi favoriser la [carie dentaire](#).

Il est donc recommandé après un vomissement de se rincer la bouche avec de l'eau ou un [bain de bouche](#) au bicarbonate puis d'attendre au moins une heure avant de se brosser les dents car juste après un vomissement, l'émail est trop fragilisé

Pour prévenir ces maladies, il est nécessaire d'effectuer un brossage régulier et soigneux des dents et de consulter un dentiste en début de grossesse

4- L'hygiène de vie

a) Avant la survenue de l'épidémie de grippe, penser à la [vaccination antigrippale](#)

b) [Demander conseils](#) à la sage-femme ou au médecin d'expliquer les mesures d'hygiène spécifiques nécessaires contre certaines maladies infectieuses.

c) [Arrêter Tabagisme et drogue](#) pendant la grossesse et l'allaitement.

-Pas de médicaments sans avis et conseil au médecin. Attention aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour soulager la fièvre, douleur hémorroïde

Les drogues et les médicaments peuvent provoquer des risques de fausses-couches, de grossesse intra-utérine d'accouchement prématuré, des malformations du fœtus, de bébé de petite taille

d) Pendant la grossesse, [l'activité sportive](#) douce et régulière est conseillée, elle aide à la récupération fonctionnelle du périnée, prendre conseil auprès des médecins pour connaître les limites de l'activité physique à laquelle on a droit et il est conseillé de limiter progressivement son activité physique

Privilégier la marche (au moins 30 minutes par jour), la natation, la gymnastique d'entretien adaptée à l'**avancement de la grossesse**, avec des séances courtes.

Éviter de pratiquer les sports de combat, les sports d'endurance, la plongée sous-marine et les activités sportives qui comportent un risque de chute (ski, vélo, équitation)

Éviter les transports inutiles et privilégier le repos : temps de sommeil au minimum 8 heures.